

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEMAMPUAN PERMAINAN FUTSAL SISWA
SMA NEGERI 2 BANTAENG**

MULIADI

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

ABSTRAK

MULIADI. 2019. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing Oleh Masjumi Nur Dan Benny Badaru.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Permainan Futsal SMA Negeri 2 Bantaeng. Populasi penelitian ini adalah semua siswa yg mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah tes yang terdiri dari (1) Tes Tingkat Kesegaran Jasmani dan (2) Tes Kemampuan Permainan Futsal. Pengolahan data penelitian ini menggunakan statistik deskriptif sedangkan teknik analisis menggunakan perhitungan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia dan Tscore. Melalui perhitungan data diperoleh hasil bahwa (1) Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang sebesar 80% (2) Kemampuan Permainan Futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng berada dalam kategori sedang sebesar 60% (3) Ada Keterkaitan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng sebesar 0.773.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Futsal.

PENDAHULUAN

Permainan futsal adalah salah satu jenis permainan yang sangat digemari masyarakat mulai dari perkotaan hingga ke daerah pelosok pedesaan. Prinsip permainan futsal adalah pemain selalu berusaha untuk menguasai bola, mengoper bola dengan tepat, menggiring bola untuk melewati lawan, berusaha merebut bola apabila bola dikuasai oleh lawan, melakukan shooting ke gawang dengan akurat dan mempertahankan daerah sendiri. Untuk dapat menampilkan permainan futsal dengan baik, maka pemain futsal memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga seperti futsal adalah memiliki pemain usia dini yang berbakat dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menunjang proses latihan. Anak usia dini yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dikembangkan menjadi seorang pemain futsal. Sasaran utama yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan pemain futsal adalah memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani yang dimiliki pemain futsal dapat dimanfaatkan untuk menampilkan keterampilan teknik-teknik bermain futsal, yaitu mampu melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik secara maksimal dalam bermain futsal. Komponen kesegaran jasmani terdiri dari kesegaran kardiovaskular, kesegaran kekuatan otot, kesegaran kelenturan, kesegaran daya ledak,

kesegaran kelincahan, kesegaran kecepatan, dan kesegaran keseimbangan tubuh.

Teknik-teknik bermain futsal dapat dipelajari dan dikuasai apabila ditunjang dengan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kualitas penampilan seorang pemain dalam bermain futsal. Bermain futsal membutuhkan tenaga yang prima seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak dalam

setiap gerakan gerakan yang dilakukan sehingga diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal pemain perlu mempertimbangkan tingkat kesegaran jasmani. Perbedaan kemampuan untuk meningkat lebih cepat dalam proses latihan ditentukan oleh faktor kesegaran jasmani. Peningkatan kualitas penguasaan teknik maupun teknik bermain futsal secara tim, tidak hanya ditunjang dengan keterampilan teknik, tetapi perlu meningkatkan seluruh komponen yang dibutuhkan untuk menjalankan gerakan-gerakan bermain futsal, khususnya tingkat kesegaran jasmani.

Tingkat kesegaran jasmani dapat memberikan perbedaan kemampuan pemain futsal atau atlet secara individu dalam menjalankan setiap jenis latihan yang disajikan, termasuk dalam latihan keterampilan bermain futsal. Kesegaran jasmani, menggambarkan kualitas kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk latihan-latihan dalam berbagai cabang olahraga. Kesegaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pemain futsal yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan latihan-latihan maupun pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan masih mampu melakukan aktifitas lainnya.

Kesegaran jasmani dapat membawahi semua komponen kemampuan fisik sehingga mampu melakukan berbagai latihan-latihan atau pertandingan olahraga yang lebih berat. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik akan lebih baik dalam melakukan semua jenis aktifitas fisik. Apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani lebih baik, maka kemungkinan akan sukses dalam setiap latihan olahraga yang ditekuni.

Kesegaran jasmani tersebut akan berkembang melalui latihan olahraga atau aktivitas fisik seiring pengembangan kondisi fisik. Dalam latihan keterampilan bermain futsal, perlu dipertimbangkan tingkat kesegaran jasmani sebagai dasar perbedaan

individu dalam menjalani setiap latihan teknik bermain futsal yang dibebankan. Kalau kesegaran jasmani kurang menunjang akan menyebabkan latihan yang dilakukan tidak efisien sehingga pemain cepat mengalami kelelahan. Kesegaran jasmani dapat menunjang kemampuan gerakan-gerakan dengan kondisi fisik yang selalu prima, seperti; menendang bola, mengontrol bola dengan cermat, menggiring bola, dan shooting bola ke gawang.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menentukan kemampuan seorang pemain untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakannya sehingga menentukan kecermatan kontrol gerakan maupun kontrol pada bola. Pada saat bermain futsal, pemain harus mampu memaksimalkan seluruh tenaga untuk bergerak baik tanpa bola maupun pada saat mempermainkan bola, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Tenaga dapat dimaksimalkan untuk berlari dengan kecepatan maksimal, berkelok-kelok untuk mengecoh lawan, menendang bola dengan tenaga eksplosif apabila ditunjang dengan kesegaran jasmani.

Pemain futsal yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah, akan cepat mengalami kelelahan, gerakan-gerakannya lambat, dan tidak mampu mengembangkan teknik-teknik bermain futsal dengan baik. Koordinasi gerakan akan mengalami penurunan apabila pemain mengalami kelelahan sehingga tidak mampu mengontrol gerakan-gerakannya untuk mengarahkan bola pada saat bermain futsal. Berbeda dengan pemain futsal yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, mereka akan mampu bergerak cepat mengambil posisi, mengajar bola atau lawan untuk merebut bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan-gerakannya sepanjang permainan.

Para pemain futsal selama ini selalu mengutamakan menguasai teknik dasar yang sempurna daripada pengembangan tingkat kesegaran jasmani. Teknik dasar dalam permainan futsal memang sangat penting,

tetapi kesegaran jasmani pemain adalah penunjang utama untuk mengembangkan keterampilan bermain futsal. SMA Negeri 2 Bantaeng merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan Hasanuddin No.8, kabupaten Bantaeng. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler futsal yang diikuti oleh 30 siswa. Pada saat bermain futsal selama 2x10 menit siswa mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di sekolah SMA Negeri 2 Bantaeng terdapat bola sepak besar 3, bola sepak kecil (bola futsal) sebanyak 5 bola serta *cone* dan rompi berjumlah 1 set dan lapangan futsal untuk melakukan latihan ekstrakurikuler futsal.

Dari 30 siswa yang memilih ekstrakurikuler futsal ini belum diketahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan futsal agar seorang pemain mampu bermain maksimal. Kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Selain itu waktu yang digunakan untuk ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng sangatlah kurang yaitu ekstrakurikuler futsal dilakukan hanya 1 minggu 1 kali pada hari Selasa sore pukul 15.00 WIB – 16.30 WIB. Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng. Selain itu, ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng belum memiliki catatan kesegaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng.

Pemain futsal pemula, seperti pemain futsal SMA Negeri 2 Bantaeng perlu ada

pengembangan kebugaran jasmani secara maksimal sehingga diperlukan latihan fisik secara teratur. Sebelum mengembangkan penguasaan teknik-teknik bermain futsal, terlebih dahulu harus mengembangkan kebugaran jasmani pemain. Peningkatan teknik bermain futsal tidak akan tercapai apabila pada proses latihan, para pemain tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang prima.

Pemain futsal SMA Negeri 2 Bantaeng, gerakan-gerakannya belum maksimal pada saat bermain futsal baik kekuatan maupun kecepatannya. Gerakan-gerakan para pemain juga kurang lincah, lambat, dan kurang elastis. Hal yang paling sering terjadi adalah para pemain sangat cepat mengalami kelelahan terutama apabila bermain dengan intensitas tinggi. Penting sekali bagi pemain futsal SMA Negeri 2 Bantaeng untuk mengembangkan kebugaran jasmaninya melalui latihan-latihan fisik. Semua jenis teknik dasar dalam bermain futsal akan mudah dikuasai pemain futsal apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik.

Permasalahan yang timbul bahwa banyak pemain futsal seperti pada SMA Negeri 2 Bantaeng yang belum mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Gerakan-gerakan yang kompleks dalam menampilkan keterampilan bermain futsal tidak mampu dipertahankan sepanjang permainan berlangsung. Hal tersebut akan dibahas dalam penelitian ini sebagaimana judul yang dikemukakan, yaitu “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap kemampuan permainan futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng”.

TINJAUAN PUSTAKA KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

Masyarakat moderen dewasa ini yang serba elektronik otomatis telah merampas sebagian besar kerja jasmani kita. Kehidupan sehari-hari kita saat ini diwarnai dengan duduk, berbaring, atau berkendara, sehingga rangsangan alamiah yang sangat vital bagi kehidupan melalui kerja jasmani sebagian besar telah lenyap dan mengakibatkan kemunduran kebugaran jasmani karena kurang gerak. Hidup pasif dapat menyebabkan kemunduran

kebugaran jasmani, sehingga dianjurkan untuk terus mempergunakan alat-alat tubuh agar dapat berfungsi terus dengan baik.

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*). Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut adalah unsur-unsur fisik secara umum (*general conditioning*).

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot ketika digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja. Kekuatan otot, baik otot lengan ataupun otot kaki, dapat diperoleh dari latihan yang kontinyu dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Latihan angkat beban dapat digunakan untuk melatih *kekuatan* otot lengan. Jika beban yang Anda gunakan tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja. Berikut adalah contoh latihan dari latihan untuk meningkatkan kekuatan atau latihan *strength*: Squat jump – latihan ini dapat menambah kekuatan otot tungkai dan otot perut Anda. Push up – latihan ini dapat menambah kekuatan otot lengan. Sit up – selain dapat mengecilkan perut, latihan ini juga dapat membuat otot perut Anda menjadi semakin kuat. Angkat beban – latihan ini digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan. Lakukan latihan tersebut dengan frekuensi sedikit saja. Back up – sama halnya seperti sit up, back up dapat membantu meningkatkan kekuatan otot perut Anda.

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru atau sistem pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dan tidak pernah berhenti. Berkebalikan dengan latihan kekuatan, daya tahan dapat dilatih dengan beban yang tidak terlalu berat, namun dengan frekuensi yang lama dan dalam durasi waktu yang lama pula.

Contoh latihan untuk kebugaran jasmani bagian daya tahan antara lain adalah lari minimal 2 km, lari minimal 12 menit, lari multistage, angkat beban dengan berat yang ringan namun pengulangan dan jumlahnya diperbanyak serta lari naik turun bukit atau tanjakan dan turunan.

3. Daya Otot (*Muscular Power*)

Pengertian dari daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang sangat singkat. Selain itu, hal ini dapat juga dihubungkan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan sebuah energi. Daya otot dapat juga disebut daya ledak otot atau dalam bahasalinggrisnya adalah explosive power.

Latihan yang dapat menambah daya otot contohnya antara lain adalah: vertical jump atau gerakan meloncat ke atas, dapat melatih daya ledak otot tungkai. front jump atau gerakan meloncat ke depan, dapat juga melatih daya ledak otot tungkai. side jump atau gerakan meloncat ke samping, melatih explosive power dari otot tungkai.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan atau biasa juga disebut speed merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan secara kontinyu atau terus menerus dalam bentuk yang sama dengan waktu yang pendek atau relatif singkat. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga lari pendek 100 meter dan lari pendek 200 meter.

5. Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur atau sering disebut dengan flexibility adalah tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktifitas kerja secara efektif dan efisien dengan cara penguluran tubuh yang baik. Jika seseorang memiliki kelenturan yang baik, maka orang tersebut akan dapat terhindar dari cedera. Cedera bukan hanya dialami oleh seseorang yang berolahraga saja, tetapi juga dapat terjadi pada semua orang yang melakukan aktivitas fisik secara tiba-tiba. Misalnya saja mengambil gelas yang akan jatuh, jika orang

itu lentur maka kecepatan dan ketepatan mengambil gelas tersebut tidak akan menimbulkan cedera. Contoh latihan atau olahraga untuk meningkatkan daya lentur antara lain adalah yoga, senam dan renang.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi pada area tertentu. Misalnya saja bergerak dari depan ke belakang lalu kembali ke depan, selain itu dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan, hingga dari kiri ke tengah kemudian ke depan dan sebagainya. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan adalah olahraga bulu tangkis. Atlet bulutangkis dituntut untuk dapat mengambil shuttlecock di manapun yang lawan arahkan asal masih masuk dalam garis lapangan. Sehingga atlet bulutangkis selain dituntut untuk memiliki teknik yang baik, kelincahan juga merupakan salah satu faktor yang paling penting.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik. Contoh latihan dari komponen kebugaran jasmani bagian koordinasi adalah memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri begitu juga sebaliknya.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan balance atau keseimbangan ini. Contoh latihan untuk meningkatkan keseimbangan antara lain adalah berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm yang memiliki ukuran panjang 10 meter, berdiri dengan satu kaki jinjit atau juga dengan sikap lilin.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak

bebas tubuh terhadap suatu sasaran. Beberapa contoh olahraga yang membutuhkan keakuratan ini adalah memanah, bowling, sepak bola dan basket. Sepak bola membutuhkan ketepatan ketika menendang bola ke gawang lawan, begitu pun dengan bowling dan memanah yang memiliki target sasaran. Sedangkan bola basket membutuhkan ketepatan ketika memasukkan bola ke ring lawan. Contoh latihan untuk meningkatkan ketepatan antara lain adalah: melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran atau diberi tanda terlebih dahulu. untuk lebih spesifik, langsung saja melatih ketepatan dengan memasukkan bola ke ring lawan untuk olahraga bola basket. untuk sepak bola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang agar keakuratan lebih dapat diperhitungkan dan memiliki tantangan.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh indera. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan reaksi adalah olahraga tangkap bola. Jika kita selalu melatih kebugaran tubuh, maka ada banyak hal yang dapat kita peroleh. Beberapa manfaat tersebut diantaranya adalah dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kinerja jantung, dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh agar badan menjadi energik, memiliki respon dan reaksi tubuh yang tepat, mengurangi resiko obesitas, terhindar dari cedera dan masih banyak manfaat yang lainnya.

Kalau kesegaran jasmani pemain futsal baik, maka akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan futsal yang pelajari/dilatih. oleh karena itu kesegaran jasmani menunjang kemampuan gerak dalam olahraga sehingga mampu menyelesaikan latihan atau pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dari segi psikologis akan menguntungkan pula, yaitu pemain futsal yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, akan lebih percaya diri

dalam menghadapi berbagai tantangan atau stress pada saat melakukan latihan maupun pertandingan.

Menurut Harsono (1988: 153) bahwa kalau keadaan kesegaran jasmani baik, maka akan ada:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kesegaran jasmani.
3. Ekonomis gerak yang lebih pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dari organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila respons demikian diperlukan.

Menurut Sajoto (1988: 43) bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.”

Menurut Sajoto (1988: 43) bahwa untuk mengetahui kesegaran jasmani seseorang, maka yang perlu diukur adalah hal-hal yang menyangkut:

1. Kesegaran cardiovascular (*cardiovascular fitness*).
2. Kesegaran kekuatan otot (*strenght fitness*).
3. Kesegaran keseimbangan tubuh (*body composition/body weight fitness*).
4. Kesegaran kelentukan (*flexibility fitness*).

2. Futsal

Futsal adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Futsal bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan

menggunakan bola ke gawang lawan. Futsal dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 4 pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan menjadi pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan. Dari sebuah pertandingan resmi, 3 poin diberikan kepada tim pemenang, 0 poin untuk tim yang kalah dan masing-masing 1 poin untuk dua tim yang bermain imbang. Meskipun demikian, pemenang sebuah pertandingan futsal dapat dibatalkan sewaktu-waktu atas skandal dan tindakan kriminal yang terbukti di kemudian hari. Sebuah laga futsal dapat dimenangkan secara otomatis oleh sebuah tim dengan 3-0 apabila tim lawan sengaja mengundurkan diri dari pertandingan (*Walk Out*).

a. Sejarah Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki.

Burns (2003:6) mengemukakan bahwa futsal berasal dari bahasa portugis, "*futebol de salao*", dan bahasa spanyol "*futbol sala*". Futebol berarti sepak bola, sedangkan sala (salon) berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka futsal berarti sepak bola dalam ruangan. Asal mula futsal pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Futsal berkembang pesat di Amerika

selatan khususnya Brazil, dan terus menyebar keseluruh dunia. Bahkan menembus ke Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia dan Oseania.

Pada tahun 1954 futsal di negara Brazil terus ditingkatkan dan dikembangkan kepopulerannya dari segi peraturan dan segi permainan, yang langsung disetujui oleh Negara bagian Brazil lainnya. Sejak saat itu aturannya secara terus menerus di modifikasi melalui kejuaraan dengan tujuan membuat permainan lebih menarik.

Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat melalui permainan futsal yang diperlihatkan oleh pemain-pemain Brazil diluar ruangan (pada lapangan berukuran biasa). Salah satu contohnya adalah Pele, seorang atlet sepak bola Brazil yang terkenal dan mengembangkan bakatnya di dunia futsal. Sementara Brazil terus menjadi pusat futsal dunia. Permainan ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan *federation internationale de foot ball association* diseluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah, Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, di Amerika Selatan yang dimenangkan oleh Paraguay. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelar juara disapu habis oleh Brazil. Brazil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama pada tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pada tahun 1984.

Kejuaraan dunia futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di So Paulo, Brazil pada tahun 1982, yang berakhir dengan Brazil di posisi pertama. Brazil mengulangi kemenangannya pada kejuaraan dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, kemudian menderita kekalahan dari Paraguay dalam kejuaraan dunia ketiga tahun 1988 di Australia.

Di dunia ada badan internasional futsal yakni, AMF (association mundial de futsal) dan FIFA yang membawahi sepakbola (pria dan wanita). Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada desember 1985, di universitas negeri Sonoma di Rohnert park, California. (Badaru, benny 2017.*latihan taktik byeb bermain futsal modern*. Makassar: cakrawala cendekia).

b. Sejarah Futsal di Indonesia

Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat pada saat itu futsal Indonesia sudah tertinggal jauh dibandingkan dengan Negara tetangga yaitu Malaysia dan Thailand. Kemudian futsal mulai berkembang dengan banyak munculnya sekolah-sekolah di Indonesia. Namun sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi futsal Indonesia dimulai tahun 2002, ketika itu Indonesia di daulat oleh AFC (*Asian football confederation*) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat asia di Jakarta. Kejuaraan futsal AFC tahun 2012 ini merupakan penyelenggaraan ke-4 sejak pertama kali diadakan pada tahun 1999 di Malaysia. Seluruh pertandingan digelar di istora senayan, Jakarta dan pada saat itu dirajai oleh iran, sedangkan Indonesia hanya mampu meraih satu kali kemenangan dan satu kali draw dari 4 kali pertandingan yang dimainkan sehingga gagal lolos dari babak penyisihan grup. Tahun 2003, PSSI membentuk kepengurusan yang dinamakan departemen futsal Indonesia, akan tetapi PSSI mempunyai kebijakan untuk mengubahnya menjadi badan futsal Indonesia (BFN) pada tahun 2005. Pada tahun 2002 indonesia telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan futsal di Jakarta. Pada saat itulah lahir tim futsal Indonesia yang pertama kali dihuni oleh pemain sepak bola dari liga Indonesia. Akan tetapi tiga tahun terakhir, futsal telah mengalami perkembangan yang luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di asia, futsal sangat berkembang pesat, hal ini dibuktikan dengan masuknya iran (9), jepang (10) dan Thailand (11) dalam jajaran 20 besar ranking futsal dunia (menurut data planet futsal).

Ronny pattinasarani, merupakan salah satu pelopor futsal di Indonesia, pada tahun 2000 beliau diinstruksikan oleh PSSI untuk mengikuti *coaching clinic futsal* di Malaysia dan sejak saat itu beliau memperkenalkan dan menyebarluaskan futsal ke berbagai kalangan termasuk pula kepada pesepakbola profesional di Indonesia maupun di sekolah-sekolah sepak bola. Karena beliau yakin bahwa futsal itu merupakan bagian dari sepak bola modern dan banyak korelasi antara futsal dengan sepak bola. Sedangkan Justinus Lhaksana, merupakan sosok yang membut perkembangan besar di dunia perfutsalan Indonesia. Pria kelahiran 28 juli 1967 ini menjabat sebagai pelatih timnas futsal Indonesia pada tahun 2004-2007. Beliau pernah tinggal di Belanda selama 15 tahun dan pemegang sertifikat kepelatihan futsal dari KNVB (asosiasi sepakbola Belanda) serta pernah melatih klub divisi utama di negeri kincir angin tersebut. Pada awalnya beliau sempat diragukan untuk melatih timnas, namun diluar dugaan. Timnas Indonesia meraih prestasi internasional pertamanya pada tahun 2007 dengan memperoleh medali perunggu SEA games 2007 di Thailand mengalahkan Malaysia pada saat itu sangat sulit ditaklukkan serta beliau pernah membawa Indonesia mengalahkan England pada KL world futsal 2005 di Malaysia. Padahal di mata dunia, sepak bola Indonesia sangat tertinggal jauh di banding England. Pada tahun 2010, beliau menjabat sebagai manager dan direktur teknik timnas Indonesia yang pada saat itu untuk pertama kalinya timnas futsal Indonesia berhasil merengkuh gelar juara pertamanya pada gelaran piala AFF futsal championship 2010 di Vietnam.

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi sampai saat ini olahraga futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Hal ini menjadi perhatian utama untuk badan futsal nasional (BFN) dan persatuan sepak bola nasional (PSSI) agar dapat bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini bisa dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga yang profesional. (Badaru, benny 2017.*latihan taktik byeb bermain futsal modern*. Makassar: cakrawala cendekia)

c. Peraturan serta pelanggaran dalam futsal

Peraturan dalam pertandingan futsal pada umumnya hampir sama dengan pertandingan sepakbola. Meskipun demikian ada beberapa peraturan khusus yang membedakan diantara keduanya, seperti lapangan, ukuran bola, jumlah pemain, wasit, waktu pertandingan dan sebagainya.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel

Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti. Menurut Kerlinger (2006: 49), variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari yang mempunyai nilai yang bervariasi. Kerlinger juga mengatakan bahwa variabel adalah simbol/lambang yang padanya kita letakan sebarang nilai atau bilangan. Menurut Sugiyono (2009: 60), variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

B. Desain penelitian

Penelitian ini akan menyelidiki variabel-variabel yang terlibat sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan bermain futsal. **Defenisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefenisikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang dimaksud adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik dan tanpa kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimaksud mencakup kemampuan melakukan lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari

1200 meter dan kemampuan bermain futsal yakni menggiring, menguasai dan tendangan jarak jauh.

2. Kemampuan bermain Futsal

Kemampuan bermain futsal yang di maksud pada item ini meliputi ada 3 item yaitu, tes menggiring bola (*dribbling*), tes mengontrol bola (*passing*), dan tes menendang bola ke gawang (*shooting*).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:117) Populasi adalah objek atau subyek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah atau objek penelitian. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah semua siswa yg mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng.

2. Sampel

Menurut sugiyono (2010:118) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Jadi yang dimaksud dengan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang menjadi subyek dari objek dalam penelitian.

Sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah refresentatif dapat mewakili pemain futsal SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan. Populasi penelitian ini cukup homogen karena mempunyai beberapa kesamaan karakteristik yaitu umur yang sebaya, tingkat kemampuan bermain futsal relatif sama. Sampel yang diambil sebanyak 30 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes kesegaran jasmani

A. Lari 60 Meter

Tujuan tes ini dalah untuk mengukur kecepatan otot tungkai dalam menempuh jarak lari dalam waktu yang singkat. Alat dan perlengkapan yaitu stopwatch,

lintasan lari, formulir tes dan alat tulis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sasaran utama yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan pemain futsal adalah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani dapat memberikan perbedaan kemampuan pemain futsal atau atlet secara individu dalam menjalankan setiap jenis latihan yang disajikan, termasuk dalam latihan keterampilan bermain futsal.

1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dari tes lari 60 meter tergolong baik yaitu sebesar 47%, tes gantung angkat tubuh tergolong kurang yaitu sebesar 70%, tes baring duduk tergolong baik yaitu sebesar 63%, tes loncat tegak tergolong sedang yaitu sebesar 87%, dan tes lari 1200 meter tergolong kurang yaitu sebesar 77%.

Pada saat bermain futsal, pemain harus mampu memaksimalkan seluruh tenaga untuk bergerak baik tanpa bola maupun pada saat memainkan bola, sehingga perlu dipertimbangkan tingkat kebugaran jasmani sebagai dasar perbedaan individu dalam menjalani setiap latihan teknik bermain futsal yang dibebankan. Kebugaran jasmani dapat menunjang kemampuan dalam menggiring bola, tendangan ke gawang dan passing.

2. Hasil penelitian kemampuan permainan futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng dari tes menggiring bola tergolong kurang yaitu sebesar 36%, tes tendangan ke gawang dan tes tahan passing tergolong baik dan menunjukkan hasil yang sama yaitu sebesar 43%.

Hasil uji korelasi parsial menunjukkan bahwa kontribusi yang diberikan tingkat kebugaran jasmani terhadap variabel menggiring bola lebih besar dari variabel lainnya dalam kemampuan permainan futsal yaitu sebesar 0.854

3. Hasil akhir menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 80% sedangkan hasil kemampuan permainan futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 60% Hasil penelitian lain menunjukkan Ada keterkaitan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan permainan futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng sebesar 0.773

Pemain futsal yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka akan mampu bergerak cepat mengambil posisi, mengajar bola atau lawan untuk merebut bola dengan kecepatan maksimal, mampu melakukan penjagaan dengan disiplin, dan mampu menjaga konsistensi gerakan – gerakannya sepanjang permainan.

Para pemain futsal selama ini selalu mengutamakan penguasaan teknik dasar yang sempurna daripada pengembangan tingkat kebugaran jasmani. Teknik dasar dalam permainan futsal memang sangat penting, tetapi kebugaran jasmani pemain adalah penunjang utama untuk mengembangkan keterampilan bermain futsal.

Jadi setelah diamati yang melatarbelakangi para pemain futsal SMA Negeri 2 Bantaeng tentang tes tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan permainan futsal nya yang berbeda, yaitu ada sebagian sampel yang pada saat penelitian dilakukan, naik motor dari rumah kesekolah. Sehingga dia cepat sampai ditempat penelitian dan melakukan pemanasan sendiri. Ada juga sampel yang berjalan kaki dari terminal menuju tempat penelitian sehingga dia baru sampai ditempat penelitian ketika semua temannya pemanasan bersama dan dia terburu buru mengganti pakaian sehingga dia merasakan kelelahan sebelum penelitian dilakukan. Dan yang terakhir ada juga sampel yang datang ketika penelitian sedang berlangsung dan tanpa pemanasan mereka langsung masuk kedalam barisan sehingga,

badan mereka belum siapa bugar dan cepat lelah sehingga dia tidak semangat dalam mengikuti rangkaian item tes. Ada juga yang sebelum mengikuti tes tidak sarapan pagi terlebih dahulu, hal ini juga mempengaruhi semangat untuk mengikuti tes.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

A. Kesimpulan

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 80%
2. Kemampuan permainan futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng secara keseluruhan berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 60%
3. Ada keterkaitan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan permainan futsal di SMA Negeri 2 Bantaeng sebesar 0.773

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani agar selalu berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas jasmani, baik dalam bentuk pendidikan jasmani maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat lebih ditingkatkan lagi.
2. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian yang sama, disarankan agar lebih meningkatkan lagi hal-hal yang masih belum dianalisa dalam penelitian ini.

3. Kepada seluruh adik-adik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dimanapun berada untuk dapat menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan permainan futsal kalian.

DAFTAR PUSTAKA

- Badaru, Benny 2017. *latihan taktik byeb bermain futsal modern*. Makassar: cakrawala cendekia.
- Cooper 2005. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti. Depdikbud. P2TK
- Harsono1988: 153. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK
- <https://metodepenelitianana.wordpress.com/desain-penelitian>
- Iskandar, Akbar <http://akbar-iskandar.blogspot.com/2012/11/mengkonversi-skor-mentah-menjadi-skor.html>. (Akses, 25 oktober,2014)
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010 (Depdiknas TKJI 1999 : 4 – 27)
- Narlan, abdul. Try juniar,dicky. Millah, haikal2017. *Jurnal, pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal*.Siliwangi:pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas siliwangi
- Sajoto 1988: 43*Belajar Motorik; Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani danOlahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti. P2LPTK
- Supardi 2001. *Pengaruh Strategi Biomekanika Terhadap Prestasi Belajar Keterampilan Sepakbola, Ditinjau*

dari Beberapa Tingkat Kemampuan Fisik dan Kinestesis, Bagi Siswa Sekolah Lanjutan Atas di Kotamadya Ujung Pandang. Jakarta: Disertasi. Fakultas Pascasarjana IKIP Jakarta

Sajoto, Mochamad. 1988: 43. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK

Soebroto, Moeh. 1979. *Tuntunan Mengajar Atletik.* Jakarta: Proyek Pemassalan dan Pembibitan Olahraga

Sugiyono. 2009: 60. *Metode penelitian*

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Jakarta: PT. Gramedia

Syafril. *Statistika*, Padang:SukaBina Press,1992

Uram, Paul. 1986. *Latihan Peregangan, untuk Pelatih, Guru Olahraga, Mahasiswa FPOK dan Atlet.*Jakarta: Akademika Press